

## 給食だより

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②出来たらすぐに食べる③冷蔵庫で保管するなど、食品管理に気を付けてください。



### 給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（75℃で1分間以上）。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。



### 子どもの食事バランスよく食べるには

#### ●主食の器

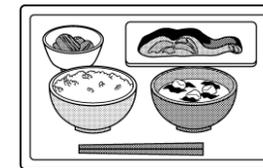
ご飯やパンなど穀物の器です。一人ひとりに器があります。

#### ●主菜の器

肉や魚、卵、豆腐、チーズなどたんぱく質を中心とした料理の器です。

#### ●副菜の器

野菜、芋、海藻などの料理、味噌汁、スープなどの汁物の器です。



### 与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。



保育園のレシピ

幼児4人分

<材料>

肉団子の餅米蒸し

豚ひき肉・・・200g 玉ねぎ・・・40g ピーマン・・・20g 片栗粉・・・60g  
醤油・・・6cc 酒・・・6cc もち米・・・60g

- ① もち米はとぎ水に浸水し一晩おいておき、ざるにあげてよく水を切っておく
- ② 玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする
- ③ 豚ひき肉に②と調味料と片栗粉を入れてよくこねる
- ④ ③を団子に丸めて①を回りにつけ、20分蒸したら出来上がり